

l'Attenzione e la Concentrazione

L'attenzione è la facoltà umana che condiziona in modo determinante tutte le azioni ed i comportamenti dell'uomo.

L'uomo di oggi vive in una specie di sospensione simbiotica con un ambiente che, da una parte, gli sciorina una infinità di oggetti ben messi in vetrina e di possibilità tanto chimeriche da superare tutti i suoi sogni; e dall'altra, lo mette a confronto con una realtà che gli chiede attenzioni dalle quali la realtà stessa lo distrae continuamente; e lui si sorprende, si distrae, appunto, e cede senza difesa alcuna al primo stimolo che gli capita a tiro, dei mille e mille che gli piovono continuamente addosso.

Sul piano generale, questa facoltà dipende in primo luogo – la neuroscienza c'insegna – dallo stato fisiologico, quindi dallo stato della coscienza, la quale dipende a sua volta da “strutture cerebrali in grado di rilevare determinati stimoli”; questi possono essere “positivi” quando avviene “la liberazione di molecole come la dopamina o l'ossitocina” o segnalatori di “minacce imminenti” quando c'è “il rilascio di cortisolo o di prolattina¹”; ossia un meccanismo biologico-chimico. A questo meccanismo si sovrappongono le credenze, le convinzioni e le conoscenze mescolate fra loro in quantità variabili a seconda delle condizioni fisiche generali. Ma non è tutto; nel momento in cui quell'uomo ha bisogno di utilizzare l'attenzione, in qualunque luogo si trovi, egli viene avvolto completamente da altri stimoli che provengono dall'ambiente circostante, sotto forma di suoni, rumori, odori, gusti, immagini e messaggi suadenti provenienti da ogni direzione; fra questi ultimi, ve ne sono alcuni che vanno a sollecitare gli stimoli interiori identificandoli e rimescolandoli.

Nessuno ci pensa mai, però tutti, proprio tutti, questi elementi concorrono a rendere difficile il compito dell'attenzione, la quale condiziona direttamente le sensazioni e le conclusioni, che soggiacciono, così, ai conosciuti fenomeni: di “generalizzazione”, “distorsione” o “eliminazione” (Il Metamodello) di alcuni dei fattori analizzati; e può provocare la parziale o totale confusione dei “livelli logico-neurologici (Bateson)” con la conseguente mancanza di risposte adeguate a domande vitali come:

- i “Fattori ambientali” ossia le opportunità ed i vincoli (Dove, Quando),
- le “Capacità” di dirigere le proprie azioni ed i comportamenti (Come),
- le “Convinzioni ed i Valori” su cui si basano le motivazioni e gli orientamenti (Perché),
- l' “Identità” che costituisce lo scopo, la missione, i credo (Chi),
- le “questioni spirituali” che coinvolgono il singolo nel considerare la famiglia, la comunità, le possibili istanze superiori (per chi, per che cosa).

Su un piano più particolare e diretto, l'attenzione - sarebbe più opportuno dire il grado momentaneo di attenzione - influisce sulla concentrazione necessaria a svolgere le funzioni o i compiti del momento; concentrazione dalla quale dipende, come l'esperienza quotidiana insegna, il successo o meno dei risultati che si vogliono raggiungere.

Questo è il quadro generale che devono tenere bene in considerazione tutti coloro che si occupano di *deficit di attenzione* o di *concentrazione*. Altro discorso, però, è quello che si deve fare con le persone che chiedono di essere aiutate per queste ragioni. È chiaro che se a queste persone si presenta un quadro come questo, il loro deficit si moltiplica immediatamente ed è persino possibile pregiudicare quasi irrimediabilmente un loro miglioramento.

Nonostante tutto questo, il problema è che con l'esperienza io ho dovuto constatare che tutte queste conoscenze, tanto raffinate quanto aggiornate, quasi non servono; ed ho dovuto INVENTARE altre soluzioni. Mi piacerebbe sentire altri colleghi su questo argomento.

Silvano Marius de Uffici – coaching@iline.es - www.coachingconsulting.eu

¹ “Il sé viene dalla mente”, Antonio Damasio, 2012.